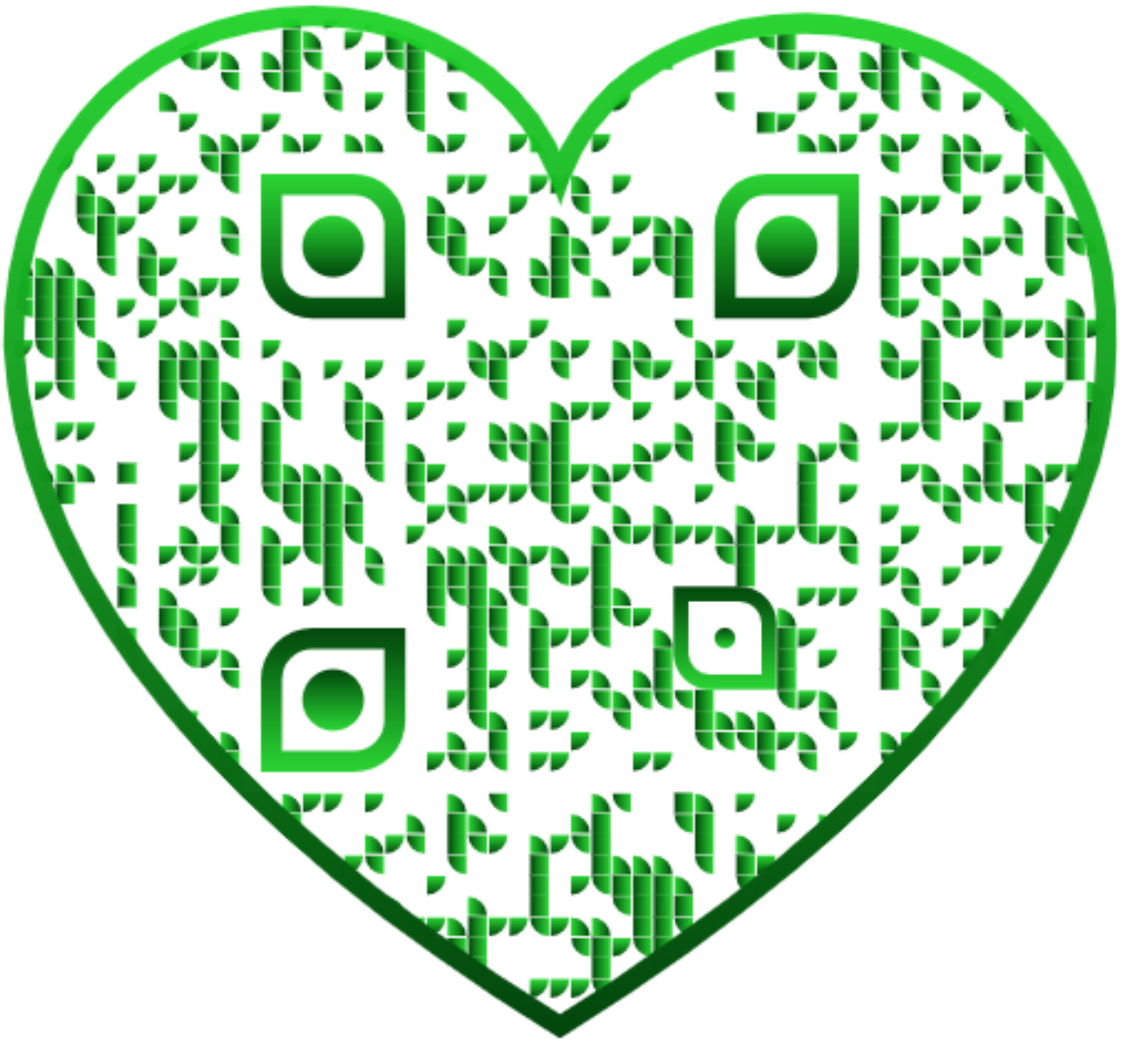
REPAS POUR LES SOIRÉES BIEN REMPLIES

Soupers vite faits



Rapides et savoureux à tous les jours

Quelques trucs pour ***« Des soupers en famille, savoureux, rapides et nutritifs à tous les jours ».*** *Ces quelques suggestions sauront faciliter la préparation des repas.*

Souper du lundi tout prêt : préparez un pot-au-feu le dimanche et votre repas du lundi sera prêt à servir. Disposez de fines tranches de boeuf cuit dans la rôtissoire avec les jus de cette dernière, couvrez et placez au réfrigérateur. Au moment du repas, recouvrez la rôtissoire de papier aluminium et réchauffez au four à 325 °F (160 °C) environ 30 minutes.

Laissez mijoter pendant votre travail : utilisez cette méthode régulièrement – assaisonnez et faites brunir un bifteck à mijoter puis placez-le dans une cocotte mijoteuse avec une boîte de soupe aux champignons (non diluée), quelques tranches d'oignon et un peu de vin rouge. Laissez la cocotte faire son travail de 8 à 10 heures. Succulent et si facile.

Rosbif facile : un rosbif qui cuit pendant que vous relaxez, c'est possible! Enrobez un rosbif à cuisson rapide de 1 lb (500 g) d'un peu d'huile d'olive et d'assaisonnement à l'italienne ou à bifteck. Déposez-le sur un lit de pommes de terre douces arrosées d'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre et laissez cuire au four pendant 1 heure.

Préparez en double : faites griller une double recette de burgers et congelez ceux qui ne sont pas utilisés. Placez une galette au four micro-ondes à BASSE température de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Vos enfants pourront facilement préparer ce repas.

Pensez à congeler : cuisinez une grosse chaudrée de chili, de ragoût ou de sauce à la viande et faites congeler en portions de la grosseur nécessaire pour un repas. Placez dans des sacs pour congélation disposés à plat dans le congélateur; les emballages plats diminuent l'espace requis dans le congélateur et le tout se dégèle rapidement sous l'eau chaude du robinet.

POT-AU-FEU À LA GRECQUE ET PLUS…

deux repas en un

En vous servant d'une cocotte mijoteuse, le souper sera prêt à votre arrivée à la maison. Cette recette donne de 4 à 6 portions et nous vous donnons deux suggestions pour les restes (voir « souper pour deux plus » bas). Deux repas intéressants.

Temps de préparation : 5 minutes **Cuisson à la mijoteuse :** 8 heures **Portions :** 8

3-1/2 lb (1,75 kg)	**rosbif pour pot-au-feu désossé et paré** (c.-à-d. côte croisée, palette ou épaule)
1 c. à soupe (15 ml)	huile végétale
1-3/4 tasse (425 ml)	sauce tomate pour pâtes
1/2 tasse (125 ml)	olives Kalamata tranchées
1 c. à soupe (15 ml)	origan déshydraté
	fromage feta émietté et persil frais haché (optionnel)

1. Faire brunir le rosbif de tous les côtés dans l'huile dans une grande poêle. Déposer la viande dans une cocotte mijoteuse de 4 à 5 litres.

2. Mélanger la sauce pour pâtes, les olives et l'origan; verser sur le rosbif et enrober la viande. Couvrir et cuire à LOW (basse température) pendant 8 à 10 heures.

3. Trancher contre le grain en fines tranches. Servir avec des pommes de terre en purée, du riz ou des pâtes et arroser avec les jus de la rôtissoire. Garnir de fromage feta et de persil haché, si désiré.

Par portion : 407 calories, 48 g protéines, 21 g lipides, 5 g glucides
% Valeur Quotidienne (VQ),excellente source de fer (31% VQ)
et zinc (130% VQ), 27 % VQ sodium

Souper pour deux…

Sandwich à la salade grecque : Mélanger de fines tranches de pot-au-feu à la grecque cuit avec un peu de vinaigrette à la grecque embout eillée. Badigeonner un pain foccacia coupé en deux de sauce tzatziki et alterner les tranches de boeuf avec des tranches de tomates, de la laitue déchiquetée, du fromage feta émietté, des olives Kalamata tranchées et de l'oignon rouge.

Pâtes au boeuf : Mélanger de la sauce pour pâtes avec une quantité égale de la sauce du pot-au-feu à la grecque. Ajouter des morceaux de boeuf cuit et réchauffer le tout. Mélanger la sauce avec des pâtes cuites et couronner le tout de fromage parmesan.

BOEUF ET BROCOLI À LA THAÏ

en un tournemain

Les sautés de boeuf sont prêts en peu de temps. Faites mariner la viande pendant la préparation des légumes. Servez sur des nouilles de riz thaï ou du riz aromatisé au jasmin. Pour un plat plus relevé, assaisonnez d' une cuillère à thé (5 ml) de piment fort épépiné et haché.

Temps de préparation : 15 minutes **Temps de cuisson :** 10 minutes **Portions :** 4

1/4 tasse (50 ml)	bouillon de boeuf
2 c. à soupe (30 ml)	CHACUN – de sauce de poisson thaï (ou sauce soya) et de fécule de maïs
1	lime
2 c. à thé (10 ml)	CHACUN – de sucre blanc et d'huile de sésame
1 lb (500 g)	**lanières de boeuf à sauter**
3 tasses (750 ml)	bouquets de brocoli
1 boîte (14 oz/398 ml)	maïs miniatures égouttés et coupés en deux
3	gousses d'ail émincées
2 c. à thé (10 ml)	gingembre frais râpé
1-1/2 tasse (375 ml)	tomates cerise coupées en deux
1/3 tasse (75 ml)	feuilles de basilic ciselées

1. Mélanger le bouillon de boeuf, la sauce de poisson, la fécule de maïs, 1 c. à thé (5 ml) de zeste de lime et 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime, le sucre et l'huile de sésame dans un grand sac pour congélation. Ajouter les lanières de boeuf et réfrigérer de 15 à 30 minutes.

2. Égoutter la viande et réserver la marinade. Faire sauter les lanières de boeuf à feu moyen-fort dans un poêlon antiadhésif légèrement huilé pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles ne soient plus rosées à l'intérieur.

3. Faire sauter le brocoli dans le même poêlon pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement tendre. Ajouter les maïs miniatures, l'ail, le gingembre et sauter pendant 30 secondes. Remettre le boeuf et les jus accumulés dans le poêlon et ajouter la marinade réservée. Porter à ébullition et cuire 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Ajouter les tomates et réchauffer. Retirer du feu et ajouter le basilic.

Par portion : 308 calories, 29 g protéines, 16 g lipides, 14 g glucides
% Valeur Quotidienne (VQ) : excellentes sources de fer (27 % VQ) et de zinc (70 % VQ), 63 % VQ sodium

Pour sauver du temps : *Utilisez des sauces pour sautés embouteillées et des légumes précoupés.getables.*

PENSEZ BOEUF

Pour les bonnes raisons

Côté pratique, goût, valeur nutritive, valeur, versatilité…et pour supporter les communautés à travers le pays.

Pensez au boeuf canadien – aujourd'hui

Centre d'information sur le Boeuf

Pour d'excellentes recettes de boeuf visitez **boeufinfo.org** ou appelez le 1 888 44-BOEUF.